

## **Lo que hacemos HACE UNA DIFERENCIA**

NOTICIAS E INFORMACIÓN PROPORCIONADAS POR LA ADMINISTRACIÓN DE ENVEJECIMIENTO •  
WASHINGTON, DC • [WWW.AOA.GOV](http://WWW.AOA.GOV)

### **Pensemos en la nutrición**

¿Sabía usted que el consumo de alimentos y una nutrición adecuados puede ayudar a prevenir o retrasar muchas enfermedades crónicas e incapacidades relacionadas con las enfermedades? La buena nutrición comienza con comidas saludables. A través de la Ley de Americanos Mayores (Older Americans Act - OAA), cada año, el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, Administración de Envejecimiento, proporciona más de 115 millones de comidas en entornos de grupo y 142 millones de comidas entregadas a domicilio a adultos mayores.

Millones de adultos mayores están desnutridos, a menudo porque no aprovechan los programas disponibles para ayudarlos. El Programa de Nutrición de la OAA proporciona nutrición y otros servicios a las personas de 60 años de edad o mayores en todo el país. Es posible que haya un programa cerca de usted en el que usted pueda participar.

La mayoría de los programas proporcionan cinco comidas por semana en entornos de grupo, así como también comidas entregadas a domicilio a aquellos que necesitan este servicio. Estas comidas y otros servicios de nutrición se proporcionan en una variedad de entornos, tales como centros para personas mayores, escuelas y hogares individuales. Los voluntarios a menudo entregan comidas a personas cuyos impedimentos no les permiten salir de la casa y dedican tiempo adicional para asegurar que estén bien. Otros servicios incluyen evaluación, educación y asesoramiento sobre la nutrición y muchos otros servicios de apoyo y salud.

### **Los voluntarios mayores hacen una diferencia**

¿Quién dice que envejecer quiere decir dormirse en los laureles? Según una encuesta de 1999 auspiciada por el Independent Sector, los americanos mayores se están ofreciendo como voluntarios en cifras récord. En 1998, un total de 26.4 millones de voluntarios mayores (55 años de edad o mayores) dedicaron aproximadamente 5.6 mil millones de horas de su tiempo por un valor de \$77.2 mil millones.

Los voluntarios mayores son la piedra angular de los servicios basados en el hogar y la comunidad y los programas de nutrición financiados por el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, Administración de Envejecimiento. Abundan excelentes oportunidades de voluntariado en estos programas. Las mismas incluyen oportunidades para ayudar en sitios de comidas de grupo y entregar comidas a las personas cuyos impedimentos no les permiten salir de sus casas, actuar de mentores para los niños que asisten a la escuela, reparar y poner a prueba de la intemperie los hogares de personas mayores de bajos ingresos y más frágiles, asesorar a las personas mayores acerca de una variedad de temas, tales como cuestiones legales y financieras, y prestar servicio en un Proyecto de Patrulla de Medicare para Personas Mayores para denunciar el despilfarro, fraude y abuso en la atención de la salud.

Al celebrar el país este mes de mayo el Mes de los Americanos Mayores, averigüe más acerca de los servicios de apoyo y los recursos para las personas mayores y sus proveedores de cuidado visitando [www.aoa.gov](http://www.aoa.gov). O averigüe acerca de los programas en su comunidad visitando [www.eldercare.gov](http://www.eldercare.gov), o llamando al Localizador de Cuidado de Personas Mayores, entre las 9 a.m. y las 8 p.m, Hora del Este Estándar, de lunes a viernes, al 1-800-677-1116. Recuerde que “Lo que Hacemos Hace una diferencia”.

## **Lo que hacemos HACE UNA DIFERENCIA**

NOTICIAS E INFORMACIÓN PROPORCIONADAS POR LA ADMINISTRACIÓN DE ENVEJECIMIENTO •  
WASHINGTON, DC • [WWW.AOA.GOV](http://WWW.AOA.GOV)

### **Asistencia legal para las personas de 60 años de edad o mayores**

Los servicios legales pueden ser bastante costosos – sobre todo si uno tiene ingresos limitados, como sucede con muchos ciudadanos mayores. Sin embargo, las líneas telefónicas dedicadas y los programas de asistencia legal financiados por la Administración de Envejecimiento (Administration on Aging - AoA) del Departamento de Salud y Servicios Humanos proporcionan asistencia legal gratuita a un costo bajo para las personas mayores que están social o económicamente desfavorecidas, frágiles o en riesgo.

Los proveedores de servicios legales de la Ley de Americanos Mayores (Older Americans Act) ayudan con los problemas legales encarados por los americanos mayores, ofreciendo más de un millón de horas de asistencia al año. Los programas legales financiados por la AoA también incluyen sesiones de educación comunitarias acerca de temas o problemas legales, proporcionan materiales de autoayuda y recomiendan a personas mayores a oficinas de asistencia legal o a abogados privados que se especializan en la protección de los derechos de las personas mayores y que ofrecen sus servicios gratuitamente o a honorarios reducidos.

### **Cuando una persona mayor necesita ayuda**

¿Confuso acerca de adónde acudir para información y asistencia o para determinar si usted y su ser querido son elegibles para los programas disponibles a los americanos mayores? ¡No tiene que buscar más! La Red de Información y Asistencia de la Ley de Americanos Mayores le puede ayudar a acceder a servicios sociales y de salud disponibles para los adultos mayores alrededor del país.

Patrocinada y financiada por el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, Administración de Envejecimiento, esta red y sus socios de componentes y servicios de Información y Asistencia nacionales, estatales y locales les proporcionan a los adultos mayores y sus proveedores de cuidado servicios precisos e imparciales de información y recomendaciones para ayudar a evaluar sus necesidades, identificar los servicios más apropiados para satisfacer sus necesidades y vincular a las personas mayores y los proveedores de cuidado a agencias que proporcionan estos servicios.

Más de 2,500 programas de información y asistencia alrededor del país proporcionan servicio directo a personas mayores y proveedores de cuidado a través de casi 14 millones contactos anualmente.

### **Permanecer activo e involucrado**

Si usted piensa que la jubilación es aburrida y solitaria, piense otra vez. Más de 10 millones de adultos mayores toman parte en actividades en centros de fines múltiples para personas mayores en todo el país.

Al celebrar el país este mes de mayo el Mes de los Americanos Mayores, averigüe más acerca de los servicios de apoyo y los recursos para las personas mayores y sus proveedores de cuidado visitando [www.aoa.gov](http://www.aoa.gov). O averigüe acerca de los programas en su comunidad visitando [www.eldercare.gov](http://www.eldercare.gov), o llamando al Localizador de Cuidado de Personas Mayores, entre las 9 a.m. y las 8 p.m, Hora del Este Estándar, de lunes a viernes, al 1-800-677-1116. Recuerde que “Lo que Hacemos Hace una diferencia”.

## **Lo que hacemos HACE UNA DIFERENCIA**

**NOTICIAS E INFORMACIÓN PROPORCIONADAS POR LA ADMINISTRACIÓN DE ENVEJECIMIENTO • WASHINGTON, DC • [WWW.AOA.GOV](http://WWW.AOA.GOV)**

Los centros para personas mayores proporcionan una fuente de apoyos sociales y de nutrición esenciales, basados en la comunidad, que ayudan a los adultos mayores a que sigan siendo independientes en sus comunidades. Algunos de los programas en los centros para personas mayores incluyen programas de salud, buen estado físico y buena salud, programas de comida y nutrición, información y asistencia, oportunidades recreativas, servicios de transporte, programas de artes, oportunidades para trabajo de voluntariado, oportunidades educativas, asistencia con el empleo, programas intergeneracionales y oportunidades de acción social y comunitaria.

### **Pasos hacia un envejecimiento saludable**

Pregúntele a la gente lo que significa envejecerse y quizás oiga palabras como frágil, enfermo e inactivo. Pero estas condiciones describen sólo una pequeña parte de la población de personas mayores del país. Por ejemplo, sólo alrededor del 5 por ciento de los americanos mayores viven en hogares para personas de edad avanzada. Los demás viven en sus propios hogares o viven semi-independientemente.

De hecho, si prestan atención a tales aspectos fundamentales como hacer suficiente actividad física, las personas mayores pueden vivir más tiempo, más independientemente y con mayor satisfacción que jamás antes. Es más, no es necesario que lo hagan solos. Hay una abundancia de información disponible del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, Administración de Envejecimiento, y muchos programas locales de bajo costo pueden ayudar a facilitar la actividad física.

### **Recomendaciones para la supervivencia de los proveedores de cuidado**

Según la Encuesta de 1997 sobre la Provisión de Cuidado Familiar en los Estados Unidos tomada por la Alianza Nacional para la Provisión de Cuidado y la AARP, para personas que viven en más de 22 millones de hogares en América, proporcionar ayuda no remunerada a una persona mayor que vive en su comunidad ha llegado a ser una realidad. A menudo, los proveedores de cuidado se concentran por completo en proporcionar esta asistencia informal a las personas mayores y no en ellos mismos — los proveedores de cuidado.

El Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, Administración de Envejecimiento (Administration on Aging - AoA), sugiere estas recomendaciones de supervivencia a los proveedores de cuidado:

1. Planifiquen con anticipación
2. Averigüen acerca de los recursos disponibles
3. Viva un día a la vez
4. Desarrollen planes de contingencia
5. Acepten ayuda
6. Denle prioridad a su propia salud
7. Obtengan suficiente descanso

Al celebrar el país este mes de mayo el Mes de los Americanos Mayores, averigüe más acerca de los servicios de apoyo y los recursos para las personas mayores y sus proveedores de cuidado visitando [www.aoa.gov](http://www.aoa.gov). O averigüe acerca de los programas en su comunidad visitando [www.eldercare.gov](http://www.eldercare.gov), o llamando al Localizador de Cuidado de Personas Mayores, entre las 9 a.m. y las 8 p.m, Hora del Este Estándar, de lunes a viernes, al 1-800-677-1116. Recuerde que “Lo que Hacemos Hace una diferencia”.

## **Lo que hacemos HACE UNA DIFERENCIA**

NOTICIAS E INFORMACIÓN PROPORCIONADAS POR LA ADMINISTRACIÓN DE ENVEJECIMIENTO • WASHINGTON, DC • [WWW.AOA.GOV](http://WWW.AOA.GOV)

8. Aparten tiempo para el ocio
9. Sean buenos con ustedes mismos
10. Compartan sus sentimientos con otros

El Programa Nacional de Apoyo para los Proveedores de Cuidado Familiares (National Family Caregiver Support Program - NFCSP) de la AoA, establecido por la Ley de Americanos Mayores de los Estados Unidos, proporciona asistencia a los proveedores de cuidado familiares.

### **Planificar para las etapas de su vida**

Gracias a los adelantos en la medicina, la salud pública y la tecnología, es más común que la gente viva mucho más tiempo — incluso más allá de los 90 años. Por lo tanto, los adultos, tanto los más jóvenes como los más viejos, tienen buen motivo para hacer planes para su futuro, creando un Plan de Etapas de la Vida que les puede ayudar a adaptarse a sus necesidades cambiantes durante toda la vida.

Crear un Plan de Etapas de la Vida no aborda únicamente las decisiones que uno toma posteriormente en la vida. Debe incluir las decisiones que usted puede tomar ahora para ayudar a proteger su salud, construir la seguridad económica y asegurar medios de vivir idóneos. Crear tal plan le puede ayudar a descubrir maneras nuevas para involucrarse en actividades productivas y gratificantes, incluso trabajar u ofrecerse como voluntario, y le pueden ayudar a habilitarlo para que sea un consumidor informado.

### **¿Adónde quiere usted ir?**

¿Adónde quiere usted ir? El Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, Administración de Envejecimiento (Administration on Aging - AoA) y el Departamento de Transportes, Administración Federal de Tránsito, trabajan juntos para asegurar que se encuentren disponibles recursos para los americanos mayores para que ellos vayan adonde quieran y tengan que ir. En enero, la Subsecretaria para Asuntos de Envejecimiento, Josefina G. Carbonell, y la Administradora Federal de Tránsito, Jennifer Dorn, firmaron un Memorando de Entendimiento para aumentar la coordinación de los servicios de transporte para los adultos mayores. El Memorando de Entendimiento resume las actividades en cinco áreas:

1. Concienciación del público y comunicación proactiva con respecto a los servicios de transporte disponibles,
2. La reunión de datos y la diseminación de prácticas prometedoras,
3. Asistencia técnica a los estados y comunidades locales,
4. Recopilación con regularidad de los comentarios y opiniones de las personas interesadas, y
5. Desarrollo de planes de transporte locales y estatales

“El objetivo general de las actividades de colaboración es permitir que los proveedores de transporte locales presten más fácilmente servicio a las personas mayores y las ayuden a seguir siendo independientes y tomar parte en sus comunidades”, manifestó la Subsecretaria Carbonell.

Al celebrar el país este mes de mayo el Mes de los Americanos Mayores, averigüe más acerca de los servicios de apoyo y los recursos para las personas mayores y sus proveedores de cuidado visitando [www.aoa.gov](http://www.aoa.gov). O averigüe acerca de los programas en su comunidad visitando [www.eldercare.gov](http://www.eldercare.gov), o llamando al Localizador de Cuidado de Personas Mayores, entre las 9 a.m. y las 8 p.m, Hora del Este Estándar, de lunes a viernes, al 1-800-677-1116. Recuerde que “Lo que Hacemos Hace una diferencia”.

## Lo que hacemos HACE UNA DIFERENCIA

NOTICIAS E INFORMACIÓN PROPORCIONADAS POR LA ADMINISTRACIÓN DE ENVEJECIMIENTO •  
WASHINGTON, DC • [WWW.AOA.GOV](http://WWW.AOA.GOV)

La Administradora Dorn estuvo de acuerdo en que soluciones de transporte de sentido común son la clave para promover la independencia y la oportunidad para los adultos mayores.

A través de fondos hechos disponibles por la Ley de Americanos Mayores, la AoA proporciona apoyo a muchos programas de transporte estatales y locales, incluida la educación de los conductores mayores y opciones de transporte de “demanda/respuesta” como Call-and-Ride (Llame para pedir transporte), servicios de acera a acera, puerta a puerta y entrando por la puerta. En el año fiscal 2001, aproximadamente 40 millones de viajes de una vía fueron proporcionados a personas mayores por 2,900 proveedores de transporte locales a un costo de \$69 millones. Además, aproximadamente \$125 millones fueron aprovechados por agencias de envejecimiento estatales y de área para satisfacer aun más las necesidades de transporte de las personas mayores.

### El vínculo entre el abuso de las personas mayores y la crueldad a los animales

Muchos americanos mayores quieren mucho a sus mascotas. Los animales compañeros no sólo juegan un papel muy importante en la vida de los adultos mayores, sino que también representan vínculos importantes al pasado. Las mascotas proporcionan también consuelo, alivio del estrés, humor, atención y protección y propician la interacción social entre las personas mayores y otros. Sin embargo, esta relación especial hace también que las mascotas sean vulnerables al maltrato por los que quieren ejercer poder y control sobre un adulto mayor.

“En más de las dos terceras partes de los casos del abuso doméstico de personas mayores, los perpetradores son familiares — a menudo, los hijos o nietos de la víctima mayor — que pueden descuidar o maltratar a la mascota de una persona mayor como una forma de control o venganza, por frustración debido a sus responsabilidades de provisión de cuidado o como una manera de extraer activos financieros de la víctima”, dice Virginia M. Prevas, Directora de la campaña First Strike, un programa de la Sociedad Humanitaria de los Estados Unidos (Humane Society of the United States).

Los casos del descuido extremo de los animales pueden reflejar también la incapacidad de las personas mayores para proporcionar cuidado adecuado para ellos mismos e indica de esa forma la necesidad de asistencia.

El abuso doméstico de las personas mayores y la crueldad a los animales se pueden investigar y detener — si se denuncia a las autoridades, tales como las autoridades de los servicios protectores de adultos o de control de animales, la sociedad humanitaria local o las agencias del orden público.

Hay maneras en las que todos podemos ayudar a prevenir la crueldad a los animales y el abuso de las personas mayores. Las mismas incluyen:

- **Familiarícese con los indicios de abuso de las personas mayores.** Los mismos incluyen abuso físico, abuso sexual, abuso emocional, descuido, abandono y explotación económica o material.

Al celebrar el país este mes de mayo el Mes de los Americanos Mayores, averigüe más acerca de los servicios de apoyo y los recursos para las personas mayores y sus proveedores de cuidado visitando [www.aoa.gov](http://www.aoa.gov). O averigüe acerca de los programas en su comunidad visitando [www.eldercare.gov](http://www.eldercare.gov), o llamando al Localizador de Cuidado de Personas Mayores, entre las 9 a.m. y las 8 p.m, Hora del Este Estándar, de lunes a viernes, al 1-800-677-1116. Recuerde que “Lo que Hacemos Hace una diferencia”.

## Lo que hacemos HACE UNA DIFERENCIA

NOTICIAS E INFORMACIÓN PROPORCIONADAS POR LA ADMINISTRACIÓN DE ENVEJECIMIENTO •  
WASHINGTON, DC • [WWW.AOA.GOV](http://WWW.AOA.GOV)

- **Verifique la condición física de las mascotas.** Pregunte acerca de problemas de salud o lesiones recientes. A menudo, a las mascotas quedan desnutridas en hogares abusivos; se les podrá ver las costillas y sus tazones de comida podrán estar vacíos.
- **Examine el comportamiento de los animales.** Las mascotas en hogares abusivos a menudo están asustadas, son retraídas, son agresivas o excesivamente protectivas.
- **Haga preguntas.** Si una mascota desaparece súbitamente o ha sido trasladada afuera, pregunte por qué. Las respuestas a estas preguntas lo podrán llevar a descubrir crueldad a los animales y darle a la persona mayor una oportunidad para compartir sus preocupaciones o denunciar el abuso.
- **Averigüe a quién debe llamar en su comunidad si sospecha de crueldad a los animales o abuso de una persona mayor.** Las páginas azules en su guía telefónica contienen los números de teléfono de las agencias locales de servicios sociales y protección de los animales.
- **Apoye legislación para mejorar las leyes contra la crueldad a los animales y el abuso de las personas mayores.**

Para mayor información, póngase en contacto con la campaña First Strike de la HSUS al 1-888-213-0956 o visite el sitio Web, [www.hsusfirststrike.org](http://www.hsusfirststrike.org). Para un folleto gratuito sobre la relación entre el abuso de las personas mayores y la crueldad a los animales, por favor, envíe un mensaje por correo electrónico a [firststrike@hsus.org](mailto:firststrike@hsus.org).

## Redefinir la jubilación

Cumplir 60 años no significa necesariamente pensar en jubilarse dentro de poco. Ya más de 4.3 millones de americanos que tienen 65 años de edad o más son parte de la fuerza laboral (trabajan o buscan trabajo activamente), según el informe *A Profile of Older Americans: 2002 (Un perfil de americanos mayores: 2002)*, publicado por el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, Administración de Envejecimiento. En el futuro, es probable que estas cifras aumenten. El estudio sobre carreras realizado en el 2002, *Staying Ahead of the Curve (Mantener la ventaja)*, auspiciado por la AARP, encontró que el 69 por ciento de los trabajadores entre las edades de 45 y 74 años piensan seguir trabajando en alguna calidad durante sus años de jubilación. Esto coincide con la proyección de la Oficina del Censo de que, para el año 2006, 58 millones de trabajadores, aproximadamente el 39 por ciento de la fuerza laboral estadounidense, tendrán más de 45 años de edad.

Los encuestados dijeron que ellos trabajan no sólo por el dinero sino también por beneficios intangibles, tales como el placer y para tener una razón de ser. A pesar de que la mayoría de los encuestados se sienten optimistas acerca de su propio empleo, al 67 por ciento les preocupa que la discriminación por edad siga siendo una barrera importante a su avance y bienestar en el lugar de trabajo.

Muchas organizaciones alrededor del país organizan ferias de trabajo, colocación en empleos, capacitación especial y otros servicios para ayudar a los americanos mayores a obtener y mantener empleos a medio tiempo y tiempo completo.

Al celebrar el país este mes de mayo el Mes de los Americanos Mayores, averigüe más acerca de los servicios de apoyo y los recursos para las personas mayores y sus proveedores de cuidado visitando [www.aoa.gov](http://www.aoa.gov). O averigüe acerca de los programas en su comunidad visitando [www.eldercare.gov](http://www.eldercare.gov), o llamando al Localizador de Cuidado de Personas Mayores, entre las 9 a.m. y las 8 p.m, Hora del Este Estándar, de lunes a viernes, al 1-800-677-1116. Recuerde que “Lo que Hacemos Hace una diferencia”.